16.032 Zemiaky opekané II.
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky III. – VI.	22,00	17,60	28,00	22,40	36,00	28,80	42,00	33,60
soľ	0,08	0,08	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
rasca	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
olej	0,30	0,30	0,60	0,60	0,65	0,65	0,75	0,75
hmotnosť porcie v g	130		160		210		250	

Receptúra

Výrobný postup

Umyté zemiaky uvaríme v šupke, necháme vychladnúť a očistíme. Vychladnuté pokrájame na hranolky alebo plátky. Dáme do pekáča, v ktorom rozpustíme olej, posolíme, posypeme rascou a za občasného premiešania opekáme v rúre.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	842	210	3,22	3,2	1,8	36,0	5,2	33,5	1,7	0,004	0,2	0,1	34,7	0,0
B	1149	287	3,87	6,3	3,7	45,6	6,2	44,7	2,1	0,005	0,0	0,1	44,8	0,0
C	1435	359	5,15	6,9	4,0	58,4	8,3	54,9	2,8	0,007	0,3	0,2	57,2	0,0
D	1673	418	6,11	7,9	4,6	66,4	9,8	62,1	3,3	0,008	0,3	0,2	63,2	0,0